

MEDJA | PHYSICAL TRAINING BREAKDANCE

5 techniques
pour apprendre
et maîtriser les
POWERMOVES

ECRIT PAR MEDJAHED BOUSSEHABA

Clause de non-responsabilité

Avant de débiter toute routine d'entraînement, il est recommandé de consulter votre médecin pour obtenir l'autorisation de pratiquer une activité physique. Si vous rencontrez des problèmes de santé, vous devriez demander l'autorisation d'un professionnel de la santé qualifié. L'information contenue dans le présent document n'a pas pour but et ne devrait jamais se substituer à la nécessité de consulter un professionnel de la santé qualifié. Si, à tout moment, vous ressentez de la douleur ou de l'inconfort, arrêtez immédiatement.

Copyright 2018 - Physical Training Breakdance

Tous les efforts ont été faits pour s'assurer que ce manuel est exempt d'erreurs ou de problèmes. Bien que nous ayons travaillé dur, nous n'assumons aucune responsabilité en cas de perte ou d'action d'une personne en raison du matériel présenté ici.

Tous droits réservés

La reproduction ou la traduction de toute partie de ce travail par tout moyen, électronique ou mécanique, y compris la photocopie, au-delà de ce qui est permis par la loi sur le droit d'auteur, sans l'autorisation de l'auteur, est illégale.

Introduction

Constat d'un préparateur physique et danseur

Salam, yo, salut ! Je suis Medjahed BOUSSEHABA, préparateur physique haut niveau et danseur breakdance depuis 10 ans. Je fais partie du groupe Break Dance Family de Dijon et suis appelé Medja !

Cela fait maintenant 8 ans que je recherche les meilleures méthodes pour prévenir les blessures et optimiser les performances en breakdance. Sur la route de mes investigations, j'ai été amené à rencontrer certaines personnes qui m'ont orienté vers ce qui allait devenir une véritable révélation pour moi. Il est certain que cela a eu un impact considérable sur le paradigme à travers lequel j'appréhendais ma pratique. Il s'agit ni plus ni moins que des sciences du sport.

J'ai découvert de réelles méthodes. Pendant que je « tapais sur des cailloux » d'autres « voyageaient dans l'espace », il existe à ce jour, une quantité d'articles, de revues, de thèses et de mémoire qui, si quelqu'un appliquait cela à ses élèves en breakdance, les amènerait au sommet. C'est d'ailleurs le cas pour certains, mais c'est encore réservé à l'élite.

Aujourd'hui, **il n'existe pas une discipline qui n'utilise pas les sciences du sport pour booster ses performances.** C'est en cela que notre discipline est pauvre. Mais, par chance, elle est représentée

par de vrais héros, ayant un sens de l'abnégation remarquable à l'heure où il n'est pas encore possible de vivre (où alors difficilement) de cet art et/ou l'absence d'entraîneur et de professionnel du sport est criante.

Notre discipline est jeune, immature. Trop de talents se sont retrouvés gâchés par les blessures. **Je pense que le problème vient de la perception que nous avons du breakdance.** Certains le considèrent comme un art et s'expriment par la création du mouvement et la transformation des fondamentaux. Les artistes (ex : Menno). D'autres l'appréhendent comme un sport et s'expriment au travers des mouvements les plus spectaculaires. Les sportifs (ex : Mounir). C'est une vision très stéréotypée, mais qui permet de schématiser la situation.

Ces derniers, les sportifs, ont par instinct et par souci de progression, investigué d'autres méthodes pour s'améliorer. La musculation, les étirements et le travail de l'endurance en sont des exemples. Bien que la démarche soit louable, bons nombres d'entre nous, je m'inclus évidemment dans cette désignation, sommes, ou avons, été victimes du manque de connaissances et des fausses croyances à propos de la préparation physique.

Breakdance à haut niveau ?

Aujourd'hui, j'interviens en tant que préparateur physique spécialiste du breakdance. Je ne suis peut-être pas le meilleur, mais je suis là. Et je compte tout mettre en œuvre pour partager mon savoir et rendre accessibles toutes les méthodes prévenant les blessures et optimisant vos performances.

J'ai eu l'honneur de travailler avec le pôle espoir de gymnastique à Dijon. Depuis 2004, ces gymnastes participent à chaque Jeux olympiques et à de nombreux championnats nationaux et internationaux.

Elles s'entraînent au total 28 heures par semaine auxquelles s'ajoutent 20 heures à l'école. Nous nous entraînons en moyenne 2 h par jour, 5 fois par la semaine. Si elles s'entraînent quasiment 3 x plus que nous, comment expliquer la présence infimes de blessures dans leur pratique ?

De plus, elles sont pesées de manière régulière. Leur poids est un facteur fortement corrélé à leur performance. Pourtant, elles travaillent toute l'année avec des charges en musculations. Nous voyons de nouveau que nos craintes vis à vis de la musculation avec charges ne sont pas justifiées. Je pourrais continuer ainsi avec toute une liste d'idées reçues, mais je pense que vous avez saisi l'idée.

La différence entre elle et nous ? **La présence de professionnels du sport. Entraîneur et préparateur physique.**

Comprenez une chose, les muscles sont les derniers remparts avant vos articulations et vos os. De vraies méthodes existent et quand vous travaillez correctement un muscle, non seulement vous préviendrez les risques de blessures, mais en plus, vous deviendrez plus performants !

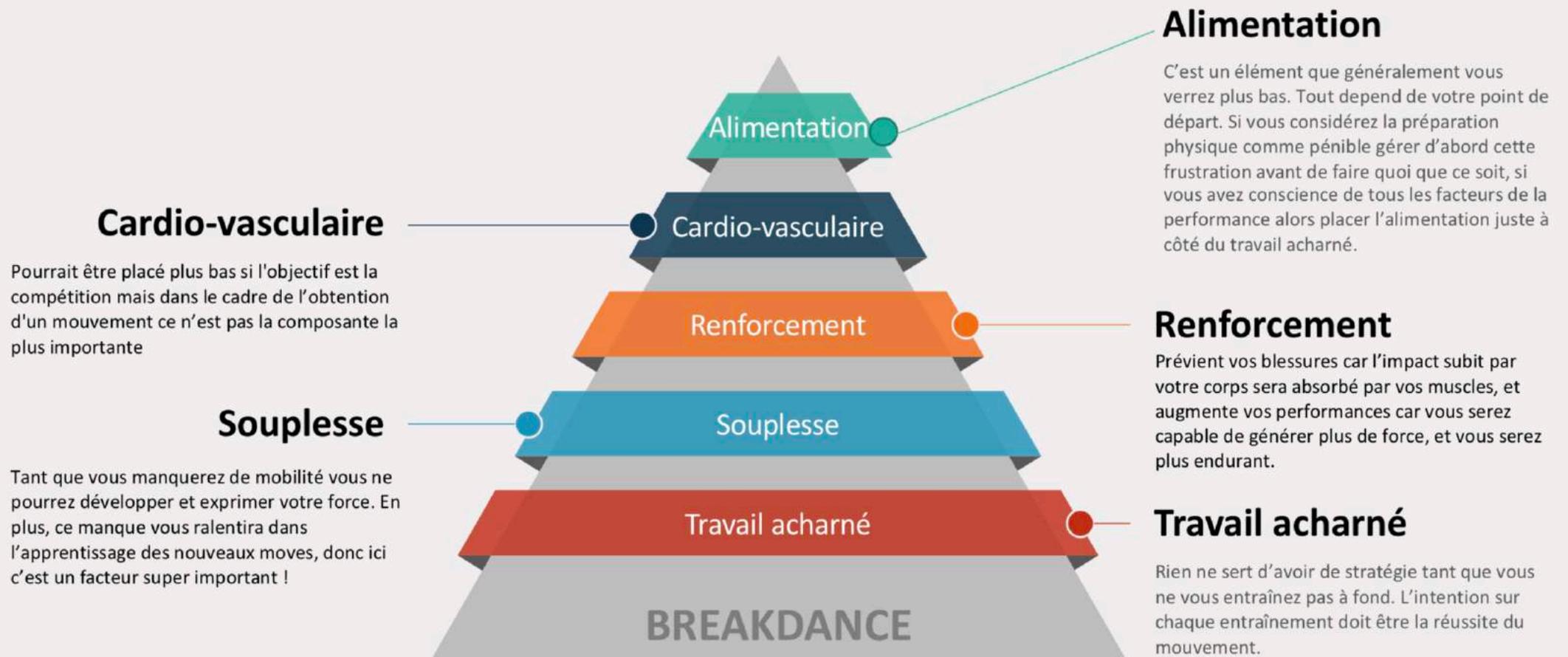
À travers cette initiative, je souhaite vous partager tous les secrets qui vous permettront de faire partie des « plus rapides » tout en terminant la course.

On passe aux choses sérieuses ?

Je vais donc t'expliquer les principaux moyens d'apprendre et de maîtriser les powermoves sous l'œil de la préparation physique ? Nous allons voir comment t'entraîner et comment exécuter les mouvements mais de manière explosive ! Bref, quand tu auras fini de lire ce livre, tu devrais avoir la même motivation qu'après avoir vu un top 10 powermoves !

Bon suffit la parlotte, j'espère que tu es prêt, parce que les prochaines pages vont être assez denses. Si jamais tu as des questions en cours de route, ne te gênes pas pour me les envoyer par courriel à contact@medja.fr. Pour donner ce livre à un ami, s'il te plaît, envoie-le sur cette page : <https://medja.fr/ebook-powermoves-tricks/>

Pyramide des besoins des Bboys / Bgirls



La souplesse, un facteur limitant

La pratique ou la non-pratique des étirements est, d'après moi, le facteur de la performance le plus important en breakdance. Il remporte (emporte) haut la main, l'impact sur la performance et la prévention des blessures, et ce pour plusieurs raisons.

Certaines notions vont être abordées ici avec l'intention de rester clair et accessible. Si jamais ce n'est pas le cas, je vous invite à visionner l'article qui explique en détail cette partie. Le lien est disponible à la fin de ce chapitre.

Tout d'abord, sachez que ne pas s'étirer augmente le risque de blessure, réduit votre amplitude de mouvements, réduit l'expression de votre créativité et ralentit l'apprentissage des tricks et powermoves.

Les bénéfices des étirements sont multiples :

- Préparation du corps à l'effort (en cas de présence à l'échauffement)
- Prévention des blessures
- Accélération de l'apprentissage des mouvements techniques
- Augmentation de la production de force
- Etc.

Si votre objectif est d'apprendre de nouveaux mouvements, vous devez d'être souple. En effet, ce faisant, vous utiliserez un corps qui ne subira aucune contrainte. La force sans la souplesse est inutile. L'homme le plus fort du monde ne peut rien s'il est à l'étroit entre deux murs, dans un cercueil ou dans une boîte. Les mouvements seront tellement réduits qu'il ne pourra pas exprimer correctement sa force.

Vous étirez, correctement, ne sera jamais une perte de temps. **Chaque nouveau mouvement sera facilité par votre souplesse.** Un étirement profite à tous vos autres mouvements cela représente un gain, de temps incroyable.

De plus, être souple vous demandera moins d'effort, moins d'énergie durant l'exécution de vos powermoves, car vos muscles antagonistes (muscles opposés à ceux qui sont moteurs du mouvement) ne seront pas un frein au muscle agoniste (moteur du mouvement).

Exemple : je fais thomas. Lorsque je suis devant, mes jambes sont en l'air. Les agonistes, muscles moteurs principaux du bas du corps sont les psoas iliaques, droit antérieur, adducteurs. Si je suis peu souple de leur antagoniste c'est à dire, grand, moyen et petit fessier et ischiojambiers. Je vais freiner mon mouvement et donc avoir plus de mal à réaliser le mouvement. Je fais de très gros raccourcis, mais dans la pratique si vous n'avez pas un bon ratio de longueur/force sur les agonistes et antagonistes, vous utiliserez beaucoup trop d'énergie...

NE CONSIDÉREZ PAS QUE TRAVAILLER LES POWERMOVES VONT VOUS FAIRE PRENDRE EN SOUPLESSE, C'EST FAUX ET EXTRÊMEMENT DANGEREUX !

Cette croyance vous met en danger. Pire, vous augmentez vos risques de blessures. Cela revient à s'exposer à des temps de repos qui peuvent durer plusieurs mois. Sachez qu'une semaine d'arrêt, c'est 2 semaines de travail pour récupérer votre niveau avant cette semaine. Soit 3 semaines d'arrêt. Si vous vous entraînez 4 fois par semaine à raison de 2 h, ça fait $2 \times 4 \times 3 = 24$ h d'entraînements en moins. Ça, c'est l'exemple d'une semaine d'arrêt. Imaginez maintenant que vous vous êtes gravement blessé, type déchirure...

Pour s'échauffer, les étirements de type **balistiques** et **dynamiques** trouveraient leur place principalement avant une séance de powermoves. **2 séries de 6 à 12 répétitions**

Pour **récupérer**, privilégiez les étirements **actifs**. 4 séries de 6 à 12 répétitions

Pour **gagner en souplesses, moment ou angle constant et CRAC**.

Moment/angle constant : 2/4 séries de 30 secondes avec 10 secondes de récupération

CRAC : 2/4 séries de 1/3 secondes de contraction + 30 secondes étirements

Conseils

Tout est dans la respiration et dans le fait de faire comprendre à votre corps que le stress qu'il ressent, vous le contrôlez et qu'en aucun ce n'est dangereux. Il faut intégrer le fait que la douleur est une information et n'est pas un danger dont vous n'avez pas le contrôle.

Afin de connaître l'évolution de votre souplesse, je vous invite à réaliser ces petits tests 1 à 2x par mois.

Souplesse chaîne postérieure



Consignes

- Pied parallèle l'un contre l'autre
- Jambes tendues, dos enroulé
- Maintiens de la position basse 5 secondes pour validation du test

Objectif : poser la paume des mains au sol

Barèmes : Doigts mi-tibia/doigts aux chevilles/doigts au sol/dos des
doigts au sol/paume de main au sol

Souplesse des Ischiojambiers



Consignes :

- Pieds parallèles l'un contre l'autre, jambes tendues
- Maintenir le dos strictement DROIT
- Maintiens de la position basse 5 secondes pour validation du test.

Objectif : toucher le sol avec les doigts

Barèmes : : doigts au-dessus de la rotule/doigts sous la rotule. Doigts mi-tibia/doigts aux chevilles/doigts au sol.

Souplesse adducteur



Consignes :

- Dos droit contre le mur
- Écarter les jambes en ouvrant les pointes de pieds vers l'extérieur

Objectif : ouvrir le plus possible

Barèmes : angles de 90 ° ou moins/entre 90 ° et 120 °/entre 120 ° et 150 °/Plus de 150 °.

Souplesse des épaules (1)



Consignes :

- Lominaire, haut du dos, et tête plaqués contre le mur
- Jambes fléchies, pieds à plat. Bras et coude à 90 °
- Ne pas laisser les épaules et coudes se décoller du mur

Objectifs : poser le dos des mains et les poignets à plat contre le mur.

Barèmes : 90 °/45 °/Doigts qui touchent/poignets et mains qui touchent

Souplesse des épaules (2)



Consignes :

- Lombaire, haut du dos, et tête plaqués contre le mur
- Jambes fléchies, pieds à plat. Bras et coude tendus devant.
- Ne pas laisser les épaules et coudes se décoller du mur

Objectifs : lever les bras vers le haut et poser le dos des mains et les poignets à plat contre le mur.

Barèmes : 45 °/70 °/Doigts qui touchent/poignets et mains qui touchent

Si vous souhaitez en savoir plus sur les étirements, [cliquez ici](#)

Besoin d'être fort pour être rapide

Et si je vous disais qu'il existe une technique d'entraînement, **dont la fonction, est de justement soulever le plus lourd possible en étant le plus léger possible** ? Il existe même une discipline qui souhaite aussi atteindre ces objectifs.

Certaines notions vont être abordées ici avec l'intention de rester clair, si jamais ce n'est pas le cas, je vous invite à [visionner l'article](#) dans laquelle vous trouverez une vidéo expliquant en détails cette partie.

Il s'agit de l'haltérophilie et de la force athlétique, j'en profite pour saluer ses pratiquants. Et bien mes amis, nous allons les copier, et nous ne serons pas les premiers à le faire puisque la quasi-totalité des sportifs recherche les bienfaits de ces méthodes, soulever lourd tout en étant léger ! Il s'agit de la qualité musculaire appelée la Force maximale. Considérée comme la qualité principale dont découle la puissance, la vitesse, l'explosivité...

Attention, il existe deux types de force, la **force absolue** et la **force relative**. La première correspond au fait de soulever le plus lourd possible sans se soucier de son poids de corps. La seconde prend en compte le poids de l'athlète. Aussi il se peut que vous soyez plus fort qu'une personne en termes de force relative bien que l'autre soulevez plus lourd.

Ex. : vous faites 70 kg et vous soulevez 140 kg, votre force relative est le ratio de ces deux chiffres, soit 2. Votre ami fait 100 kg et soulève 180 kg. Qui est le plus fort ? En termes de force absolu, votre ami, vous soulevez 140 kg, il en soulève 180 kg, soit 40 kg de plus. En termes de force relative, c'est vous. Votre ratio est de 2. Le sien de 1,8.

En tant que danseur ce qui nous intéresse est la force relative, et c'est ce qui définit la fourmi que vous devez être !

L'entraînement de la force va reposer principalement sur un **travail du système nerveux**. C'est pour cette raison que nous gagnons en force sans prendre de masse musculaire. Il s'agit du nerveux et non pas du musculaire. En temps normal, notre force est limitée, car l'utilisation de la totalité de notre force mettrait en danger notre intégrité physique.

Il arrive que dans certains cas d'extrême urgence, celle-ci soit décuplée. En cas de peur, d'angoisse ou de colère, nos unités sont débloquées, nous permettant d'avoir accès à une grande quantité de force. On appelle cela les unités motrices.

L'entraînement de la force va avoir pour objectif de nous rendre accessible, sur demande, l'accès à ces unités motrices. Pour cela, nous allons avoir plusieurs méthodes.

Bénéfices de la force

(ils sont nombreux. Je ne cite ici que ceux en lien avec notre objectif.)

- Améliorer son explosivité sur le saut (idéal pour les saltos avant/arrière)

- Améliorer la stabilité du genou (là ça commence à causer, trouver moi un bboy qui ne s'est pas déjà blessé au genou, ce travail permettra de réduire grandement le risque de blessure dans cette zone)
- Coordination des mouvements (extrêmement utile pour l'apprentissage de nouveaux mouvements)
- Augmentation de l'élasticité du muscle (plus grande tolérance à la souplesse)
- Vitesse et fréquence du geste (l'alternance d'un geste demande une force de freinage importante = powermoves enchaîné avec un freeze, pensez à pocher qui freeze après une vitesse de rotation incroyable.
- Augmentation de l'élasticité du muscle [plus grande tolérance à la souplesse] Vitesse et fréquence du geste [l'alternance d'un geste demande une force de freinage importante = powermoves enchaîné avec un freeze, pensez à pocket qui freeze après une vitesse de rotation incroyable.

Évaluer sa condition physique

Vous devez tout d'abord évaluer votre condition physique face à cette qualité physique, on parle de sa RM ou RM1 ou 1RM = Répétition maximale.

Il existe deux méthodes, l'approche directe et indirecte. La directe demande quelques semaines de pratique 6/8, à raison de 2 à 3 entraînements hebdomadaires me semblent être une bonne base.

Méthode directe

Pour la méthode directe, vous allez devoir soulever le plus lourd possible sur 1 répétition. **Elle nécessite une bonne technique et au moins 2 mois d'entraînement.** Grâce à cette charge, nous allons pouvoir par la suite travailler précisément à travers un pourcentage de cette charge.

Le protocole est le suivant :

Estimer à peu près votre 1RM à partir de la méthode indirecte

Faire 1 série de 10 répétitions à 30 % du 1RM estimé (récupération : 1')

Faire 1 série de 10 répétitions à 40 % du 1RM estimé (récupération : 1')

Faire 1 série de 5 répétitions à 60 % du 1RM estimé (récupération : 2')

Faire 1 série de 1 répétition à 90 % du 1RM estimé (récupération : 4')

Faire 1 série de 1 répétition à 100 % du 1RM estimé (récupération : 5')

Si réussite, on augmente de 5 kg (pour les jambes) et de 2,5 (pour le haut du corps), si échec on baisse de 5 kg ou de 2,5 kg en fonction du haut et bas du corps.

Méthode indirecte

Pour la méthode indirecte, il s'agit tout simplement de venir recueillir la donnée qui vous concerne.

Vous avez été capable au dernier entraînement de faire 8 répétitions avec 79 kg et bien vous avez un 1RM estimé à 100 kg ! Maintenant que vous connaissez cette donnée, il suffira de calculer le pourcentage pour travailler avec la bonne charge. (ex : je dois faire 5 répétitions avec 85 %. 85 % de 100 kg : $100 \times 0,85 = 85$ kg !)

FORMULE DE PREVOST

(Nouvelle formule limitant l'erreur sur les charges supérieures à 10RM, 2013)

IRM	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
100	92	89	87	85	83	81	79	77	76	74	73	71	70	69
Charges indicatives (arrondies au kilogramme supérieur)														
60	55	54	52	51	50	49	47	46	45	45	44	43	42	41
57,5	53	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	40
55	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	38
52,5	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	37	36
50	46	45	44	42	41	40	40	39	38	37	36	36	35	34
47,5	44	42	41	40	39	38	38	37	36	35	35	34	33	33
45	41	40	39	38	37	36	36	35	34	33	33	32	31	31
42,5	39	38	37	36	35	34	34	33	32	32	31	30	30	29
40	37	36	35	34	33	32	32	31	30	30	29	29	28	27
37,5	34	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	26
35	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24	24
32,5	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	24	23	23	22
30	28	27	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	21	21

Document extrait du livre « La bible de la préparation physique » de Reiss.D et Prévost.P, Edition Amphora

Préparation mentale ou comment utiliser l'outil d'analyse vidéo

Vous avez l'habitude maintenant de lire des informations sur la préparation physique. Il existe également la préparation mentale, domaine extrêmement vaste que je me permets d'aborder ici, non pas en tant qu'expert, mais en tant qu'étudiant. Je suis actuellement des études de psychologie me permettant de devenir préparateur mental. Voici quelques petites informations sur la préparation mentale.

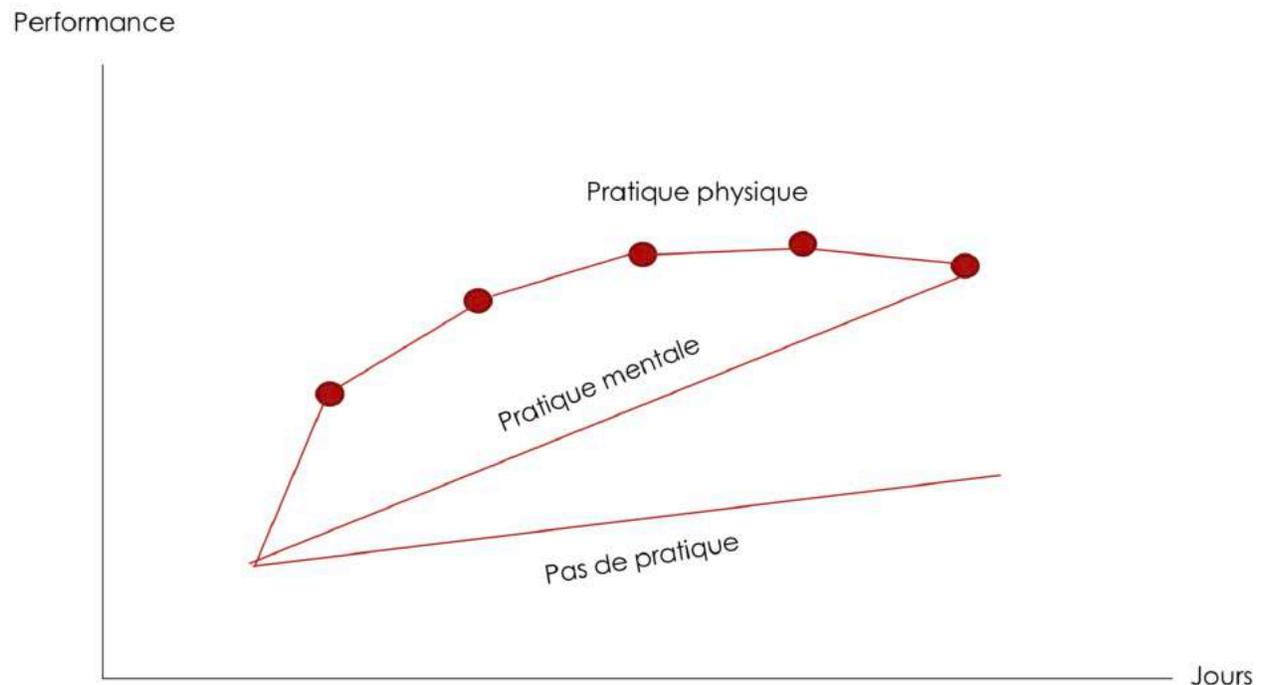
1) « Les buts difficiles conduisent à une meilleure performance que les buts faciles ou moyens. »

Aaaah ! C'est pas mal ça ! Pour faire simple, plus votre objectif est haut plus, inconsciemment ou consciemment, vous allez être impliqué. En fait, vous allez fournir des efforts à la hauteur de vos rêves. Tout simplement. Concrètement ça veut dire que lorsque l'on se met à travailler un nouveau mouvement, ayez en tête de faire le plus de tours. Restez tout de même raisonnable. Si vous venez de commencer vrière vous n'obtiendrez pas 10 tours en 1 semaine. Mais ne soyez pas trop raisonnable. Ce n'est jamais très intelligent de l'être. Si ça vous paraît abstrait, cela devrait vous éclairer.

2) « L'apprentissage + la performance sont plus efficient lorsque le but dépasse, mais pas de beaucoup, l'habilité du pratiquant. On parle alors de difficulté optimale. »

Il existe de nombreuses techniques nous permettant de travailler notre mentale j'en citerais une ici qui nous servira dans l'apprentissage et la maîtrise de nouveaux mouvements il s'agit de l'imagerie mentale !

Figure : évolution de la performance de trois groupes de sujets. Le premier effectuant un entraînement physique, le deuxième un entraînement mental et le troisième aucun entraînement (d'après Schmidt, 1992)



L'imagerie mentale c'est le fait qu'un individu se représente, s'imagine en pleine exécution d'un mouvement sans produire quelconque effort physique. Cette représentation peut se faire de différentes façons. On peut tenter de ressentir, d'imaginer l'action de l'intérieur ou évoquer les sensations musculaires, sentir l'impact du

bras lors de la réception d'une vrille par exemple ou de sentir le vent sur ses mains lorsque l'on fait une baguette.

Sachez en tout cas que c'est une technique extrêmement puissante et que **beaucoup d'athlètes de haut niveau usent de ces techniques.**

Comme sur le schéma, vous voyez qu'elle amène à un niveau physique équivalent. Je pense que ces résultats doivent être pris avec du recul, car il s'agit d'une expérience et peut comporter des limites. **Retenez simplement que travailler son aspect mental est aussi générateur de progression.** Ces techniques doivent être utilisées si vous souhaitez acquérir rapidement un mouvement, cela doit être un complément de l'entraînement physique.

Une séance de ce type pourrait être de s'entraîner au mouvement tout en se filmant, acquérir une vidéo ou avoir un proche sachant faire le mouvement et l'observer.

Il s'agit d'analyse vidéo, compétence que vos coachs devront avoir s'ils espèrent vous faire décoller. Cette compétence n'est pas obligatoire, mais elle aide lors de la correction de certains mouvements. L'idée est de mettre côte à côte, votre performance, et ce à quoi elle doit ressembler.

Comparer votre vidéo et celle de la personne l'exécutant à la perfection, voyez vos défauts et travailler de nouveau.

C'est très important de le faire avec sérieux. Il s'agit d'une technique qui doit être mise en place en complément de vos entraînements, les jours où vous êtes fatigués ou blessés. Prenez plusieurs minutes par jours à vous imaginer, représenter, et exécutez

le mouvement avec une vraie intensité.

Il n'est pas question ici de détailler ce point davantage, mais si vous souhaitez en savoir plus n'hésitez pas à m'écrire je répondrais avec plaisir.

Si vous souhaitez tenter l'expérience de l'analyse vidéo je vous invite à télécharger l'application : Dartfish les prix de base sont de 5euros par mois avec 15 jours d'essai. Je précise que je n'ai aucun lien avec cette marque. Lorsque je travaillais avec les gymnastes en hauts niveaux, leurs entraîneurs l'utilisaient, je l'ai alors testé et j'en suis satisfait. Vous trouverez d'autres applications gratuites, je n'ai pas poussé la recherche de ce côté-là.

Conclusion

Comme le titre de cette partie le suggère, je vais conclure cet ebook. Cela m'aurait pris beaucoup de mon temps, mais je voulais vous délivrer un condensé de l'ensemble des connaissances que j'ai acquises sur le sujet. Ce ebook fait 20 pages, mais j'aurais pu noircir au moins 1 ou 2 centaines de pages sur ces thématiques. En résumé, les techniques sont : un travail acharné, travailler la souplesse, travailler la force, voir à la hausse ses objectifs, et l'imagerie mentale. Certaines techniques ont été plus développées(es) que d'autres car cela était nécessaire je pense que vous avez saisi l'idée générale.

J'espère vous avoir transmis ne serait-ce que ma passion si ce n'est des informations vous permettant d'être meilleur. **Mon objectif était de vous apporter des pistes de travail pour appréhender certains mouvements.** La technique a une importance capitale, mais la préparation physique peut vous faire gagner un temps précieux tout en évitant d'en perdre, je parle ici des blessures susceptibles de survenir.

Pour aller plus loin...

Les étapes énumérées ci-dessus comprennent plusieurs opérations légèrement techniques. Si tu veux te faire encadrer dans ta préparation physique je te laisse découvrir [mes services](#).

Cet encadrement va te permettre de passer au niveau supérieur. Premièrement, je vais mettre en place des séances d'entraînement qui vont permettre le meilleur gain de performance suivant ton objectif. Je

vais te préparer et t'encadrer de la façon la plus efficace au breakdance. Que tu souhaites te préparer a un Battle, à un spectacle, que tu aie pour ambition d'avoir un corps capable d'apprendre les powermoves très rapidement, que tu veuilles éviter les blessures ou toute autre chose je le mettrai en place.

Si tu doutes de mon accompagnement, je te laisse voir les témoignages d'autres personnes qui comme toi avaient des doutes. Ils sont en bas de la page d'accueil à laquelle tu as accès : [cliquez ici pour voir les témoignages !](#)

Comme tu as remarqué, ce n'est pas un e-book comme les autres, alors je t'invite à me faire part de tes questions ou commentaires par courriel à contact@medja.fr.

Merci de m'avoir lu, je te souhaite un bon travail, encore une fois si tu as la moindre question n'hésites pas à m'en faire part j'y répondrai avec plaisir !

Bonne continuation et à très bientôt !

Medja